＜精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場＞

地域生活支援センターあさやけ通信「風」１月号

社会福祉法人　ときわ会　地域生活支援センター　あさやけ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 「小平元気村おがわ東」1 階
TEL　（相談用）　042-345-1741　（事務用）042-345-2077
FAX　042-345-1734
E-mail　kaze1741@asayake.or.jp
ホームページ　http://www.asayake.or.jp/sien.html

元気を保つにはどうしたらいいの？

～精神保健福祉を考えるつどいに参加して～

11 月 29 日（土）、地域活動支援センターはるえ野（江戸川区）のセンター長であり、当事者でもある「増川ねてる」氏を講師に、「元気を保つにはどうしたらいいの？～WRAP（ラップ）を知ろう」をテーマにした講演が小平でありました。

WRAP とは Wellness Recovery Action Plan の頭文字をとったもので、日本語では「元気回復行動プラン」と訳されています。このシステムは、いわゆる専門家が考えたものではなく、実際に精神疾患を持ち、苦しんできた人の手によって、生活の中から作られたものです。そして、実際にこのシステムを使って回復してきた人たちがたくさんいると紹介がありました。

ねてる氏自身 WRAP に出会い、変わった一人でもあります。ねてる氏は大学一年生の時に発病しました。当時は、眠れないときは睡眠薬を、起きられない時は目が覚める薬を、元気がない時は元気が出る薬をと、自分に起きているすべてのことを薬でコントロールできると考え、たくさんの薬を飲んでいたそうです。やがて身体もついていかなくなり、限界が来た頃に WRAP と出会いました。そして薬を服薬する以外の方法を知ることで、自分らしさを取り戻していきました。ねてる氏が見つけた方法としては、たとえば疲れた時には“お酢を飲むこと”だったり、朝起きられないときは、“寝る前にカーテンを開けて寝る（すると陽の光で起きられる）”というような、特別難しい何かではなく、生活の中のちょっとした工夫です。

WRAP とは、それぞれが生活の中で何気なく使っている生活の工夫や考え方のコツを集め、「こんなときにはこれをしてみる！」とノートや付箋に書く等で整理して、実生活でどんなときにも使えるようにするための仕組みのことを言います。

「あなたは食べ物で何が好きですか？そしてそれを食べた時、どんなふうに感じますか？」とねてる氏は参加者に尋ねました。尋ねた理由は、落ち込んでいて気分がすぐれない時に、気分をあげる薬を飲むのではなく、“カニ”や“お寿司”など好きなものを食べたりすることで“これ以上ないぐらい幸せ！”な気分を得られるかもしれないからです。**自分は何が好きで、どんなときに幸せを感じるか、自分の生活を知っているのは自分です。その自分が、自分にあった方法を集めて作るものなので、「WRAP は自分の取扱説明書」**と表現する人もいるようです。

ねてる氏は『WRAP を通して「自分のなかにあるものを使うこと」を学び、これまでいろいろなことがあったけれども、今僕は、自分の人生を生きています。』と、話していました。

支援センター活動報告

メンバー学習会報告「あなたのゴミの分別は大丈夫？」

ご自分の住まいのごみ、きちんと出せていますか？？
11 月から小平市のごみの出し方が変わりました。今まで燃えるごみ、もしくは燃えないごみとして出していたごみの中で、新たに資源として出せるものが増えました。

学習会ではごみの分別や小型家電、粗大ごみの出し方について学び、「ごみカード」を使って実際に分別の練習をし、センターがある「小平市小川東町」地区のごみ出し表を作成しました。交流室利用中にごみが出た場合は、ごみ出し表を参考に、分別にご協力ください。

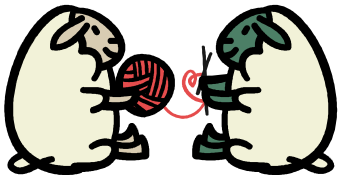
←参加者で作ったごみ出し表

✿ 小平市ゴミ出しカレンダーを持ってない、失くしてしまったという方は…
小平市役所ごみ減量対策課でもらうことができます。センターにもありますので欲しい方は職員に声をかけてください。

『ピアカウンセリング体験会①』に参加してみませんか？

10 月のメンバーが学習会で「ピアカウンセリングってなぁに？」の報告をしました。好評につき「ピアカウンセリング体験会①」を以下の通り行うことになりました。
今回のテーマは「自分自身に対する気持ち（感情）」です。是非ご参加ください！

日　時：１月 24 日（土）
　　午後２時～午後３時半
場　所：あさやけ会議室



らいふえいど喫茶に参加しました

“らいふえいど”って知っていますか？小平市で活躍するヘルパー事業所のことなんです！
らいふえいど主催の喫茶では、スタッフの手作りお菓子や美味しいコーヒー、歌やフラダンスを楽しみました。歌の時間では、数人のメンバーがマイクを持って歌いました。
美味しいお菓子でお腹が満たされ、楽しいイベントで心も満たされました！

～年末年始の活動のお知らせ～

新年会

日　時：2015 年１月１日（木）
　　午後 12 時～午後３時
場　所：あさやけ第二作業所
参加費：500 円
内　容：おせち料理をみんなで食べよう
★定員は 35 名です。申込は 12 月 25 日(木)まで！
　TEL または交流室内の掲示板で受付しています。
　当日キャンセルの場合はキャンセル料がかかりま

クリスマス会

日　時：12 月 25 日（木）
　　午後２時～午後４時
内　容：ケーキを作って食べよう
　　ミニゲーム
参加費：無料
★交流室内の掲示板で参加を受付しています。
　申込は 12 月 22 日（月）まで！

【年末年始の開所時間について】
元気村がお休みとなるため、あさやけ第二作業所での開所となります。開所日時は下記の通りです。
例年と開所の日程が変わっていますのでご注意ください。
開所日時：**2014 年 12 月 31 日（水）午後 12 時～午後６時**
2015 年　１月　１日（木）午後 12 時～午後３時
問合番号：090-8851-3337（**相談はお休み**で、問合せのみです。）

地域のおしらせ

国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

12月例会・学習会のお知らせ

日　時：12月20日（土）午後1時～午後4時半
場　所：国立精神・神経医療研究センター
　　中央館3階コスモホール
参加費：200円（当事者の方は無料）
【内容】
午後1時～　　小グループで団らん
午後2時40分～　のびのび体操
午後3時～　　ほろよいずさんの合唱

【問合せ】
むさしの会　会長　住友知子　　TEL/FAX：042-572-6028

第9回ぴゅああーと展

開催期間：1月14日（水）午後4時～　開催
　　午後5時～
　　オープニングセレモニー
　　1月15日（木）午前10時～午後5時
　　1月16日（金）午前10時～午後5時
会　　場：東久留米市　市民プラザホール
　　屋内ひろば（東久留米市役所1階）
入 場 料：無料

あさやけのメンバーの作品も展示してあります。
メンバーの素敵な作品を見に行きましょう！

「むかしMattoの町があった」

日　　時：1月31日（土）
　　午後12時～午後4時25分
場　　所：小平市中央公民館（ホール）
資 料 代：300円（当日支払）
定　　員：80名
申込方法：下記の申込先にTELまたは申込用紙に必要事項を記入の上FAXまたはメールで送信してください
主催/申込：クラブハウスはばたき内賛助会事務局
　　TEL/FAX:042-403-4099
　　e-mail:ch.habataki.matto@gmail.com

【プログラム】
12:00～　クラブハウスはばたき
　　メンバーによる体験発表
12:40～　自主上映会第　1部
14:35～　自主上映会第　2部

災害時要援護者名簿の登録と救急医療情報キットの配布について

小平市では、災害時・救急時に備え、平常時から消防署等の関係機関に個人情報を開示されることに同意を得られた方を「災害時要援護者名簿」に登録し、関係機関で情報共有をしています。該当する方に名簿登録申込書を送付していますので、内容をご確認のうえ提出をお願いします。

名簿に登録した方に救急医療情報キットを2015年2月に民生委員・児童委員を通じてお渡しする予定ですが、名簿登録申込書をお持ちいただいた方には、高齢者福祉課の窓口でお渡しします。

救急医療情報キットは災害時や緊急時に活用するために、「本人の状況」「服薬内容」「かかりつけ医」「避難支援者」「緊急連絡先」等を記入した用紙を容器に入れて冷蔵庫の中に保管してもらうものです。
救急時で自分の状況を伝えられない時に適切な支援を受けるために必要ですね！

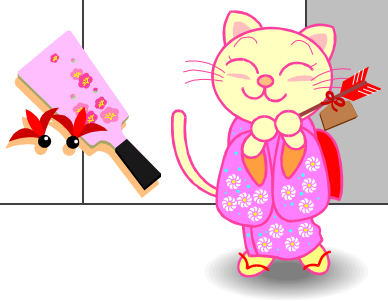
地域生活支援センター　あさやけ

＜開所時間＞　　＜相談＞／＜交流室＞
月・木・金　午前10時～7時／12時～7時
火・水　午前10時～6時／12時～6時
土・祝日　午後12時～午後6時

2015 年 1 月

月	火	水	木	金	土	日
12/29 閉所	12/30 閉所	12/31 あさやけ第二作業所にて開所 12:00～18:00	1　新年会 あさやけ第二作業所にて開所 12:00～15:00	2 閉所日	3 閉所日	4
5㊐ *カレータ食会*	6	7	8	9	10	11
12 成人の日 祝日開所 12:00～18:00	13	14 *女性のための…* *書道*	15	16㊐ *今日の料理* *ゆうごはん*	17 *英会話* *サタデー* *ひだまり*	18
19㊐ *カレータ食会*	*20*	21	22	23	24 *ピアカウン* *セリング*	25
26	27㊐ *今日の料理* *ひるごはん* *風の会＆* *メンバー学習会*	28 *女性のための…* *書道*	29 *SST*	30	31	

地域の社会資源を知ろう！③



プログラム㊐マークのものは事前予約が必要です。

＜通常プログラム＞

風の会＆メンバー学習会	・3 時 ～ 4 時	センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。
女性のための書道	・10 時半～12 時	参加費５０円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
女子会	・10 時半～12 時	㊐2か月に一度（偶数月）。ガールズトークが楽しめる茶話会。参加費100円。
ＳＳＴ	・4 時半～5 時半	みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
今日の料理 ひるごはん	・10 時半～12 時半	㊐参加費３００円。調理・片付けの自炊の練習。
ゆうごはん	・3 時半～5 時半	
カレータ食会	・5 時 ～ 6 時	㊐参加費３００円。主にカレーを食べながらの交流室食事会。

＜自主プログラム・家族グループ＞

英会話	・2 時 ～ 3 時	登録者Ｍさんと、わかりやすい教材等を使い楽しく英語を学ぶ。
自主プログラム	・2 時 ～ 3 時	音楽鑑賞など利用者が企画するプログラム。 企画する場合は事前に職員に相談してください。
サタデーひだまり	・1 時半 ～ 4 時	元気村２階第二会議室。一杯１００円で飲み物にお菓子も付きます。
けやき会家族相談会	・1 時半 ～	家族のための相談・学習の場。６・１０・１２・２月の第二土曜日。